

Länger gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

4/2015
APRIL

Ärzte entscheiden willkürlich

Liebe Leserin, lieber Leser,

in den ersten Wochen des Jahres 2015 flatterte mir eine Studie auf den Schreibtisch, die selbst mich noch ziemlich überraschte. Untersucht wurden die regionalen Unterschiede bei Operationen in Deutschland. Die Zahlen sind unglaublich – hier einige Beispiele: Prostatakrebs wird am Bodensee siebenmal häufiger operiert als in der Eifel oder im nördlichen Niedersachsen. Im Westerwald werden achtmal so viele Bypass-Operationen durchgeführt wie anderswo. Die Zahl der Erkrankten ist überall in etwa gleich. Ob Sie unters Messer kommen, hängt offensichtlich stark davon ab, wo Sie wohnen – und nicht davon, ob der Eingriff wirklich nötig ist.

Woran könnte das liegen? Die Studie gab mir einige Hinweise: Wo es viele Krankenhausbetten gibt, sind die OP-Zahlen oft hoch. Die Kliniken wollen ihre Kapazitäten auslasten. Anderes Beispiel: Dort, wo es viele niedergelassene Orthopäden gibt, sind Knie-OPs selten. Könnte es sein, dass die Niedergelassenen ihre Patienten lieber behalten, anstatt sie an eine Klinik abzugeben?

Vieles an diesen Zahlen ist rätselhaft. Aber für Sie als Patienten ist eines klar: Ihre Ärzte entscheiden offensichtlich nicht nach objektiven Kriterien. Sie müssen sich selbst gründlich informieren, ob eine Behandlung wirklich nötig oder sinnvoll ist.

Ihr



Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Cystein und Glutathion

Ihr unverzichtbarer Zellschutz gegen Demenz, Bronchitis und Darmprobleme

Im Alter häufen sich in Ihren Körperzellen die Angriffe durch aggressive Sauerstoffverbindungen: die freien Radikale. Ständige Entzündungen und massive Zellschäden sind die Folge. In diesem Beitrag lernen Sie zwei Stoffe kennen, mit denen Sie diese Alterungsprozesse stoppen können. Sie bewahren nicht nur die Zellen in Gehirn und Leber vor dem Untergang, sondern unterstützen auch die Therapie von Depressionen, Parkinson oder Augenleiden.

In jeder Ihrer Körperzellen entstehen pro Sekunde etwa 10.000 freie Radikale. Vor allem in den Mini-Kraftwerken der Zellen, den Mitochondrien, kommt es oft zu „Fehlzündungen“. Bis zu 5 % aller dort zur Energiegewinnung eingesetzten Sauerstoffatome werden fehlgeleitet, und es entstehen aggressive Sauerstoffradikale. Im Alter arbeiten die Mitochondrien immer ungenauer, und die

Zahl der Fehlzündungen steigt un-aufhörlich an. Der sogenannte **oxidative Stress** wird immer größer. Das heizt viele Alterungsprozesse im Körper an. Denn die Radikale greifen nicht nur die Erbsubstanz DNA an, sondern auch wichtige Enzyme, Bindegewebsfasern oder die Zellhüllen.

Sie sind diesem Bombardement nicht schutzlos ausgeliefert. Ihr Körper versucht die Radikale unter anderem

Außerdem in dieser Ausgabe

Wechseljahre 5

4 von 5 Frauen leiden an Wechseljahrsbeschwerden. Doch Kopf hoch: Es gibt auch viele Dinge, die besser werden – und Heilpflanzen, die wirklich helfen!

Darmkrebs-Vorsorge 7

Skandalös: Die Krankenkassen halten an einem veralteten Stuhl-Test fest, der viele Krebsfälle übersieht. Dabei kostet ein wirklich guter Test nur ein paar Euro mehr.

Aktuelles:

Vitamin D stoppt Arthrose • Schlechtes Gedächtnis? B-Vitamine helfen • Yoga ist genauso gesund wie Joggen oder Walking • L-Carnitin unterstützt Sie beim Gewichtsabbau • Optimismus ist gut für Herz und Kreislauf • Grauer Star: Operation nicht von Anfängern • Vorsicht, Säureblocker zerstören Ihre Darmflora! 11 und 12

Erhöhte Blutfettwerte 8

Blutfette werden nüchtern bestimmt! Das ist eine Doktrin der Schulmedizin. Doch leider ist sie falsch! Nur die Messung nach dem Essen ist wirklich aussagekräftig.

Ein Lob dem Mittagsschlaf .. 10

Mittagsschlaf ist etwas für richtig kluge Köpfe. So bleiben Sie fit für den Rest des Tages. Außerdem schützen Sie sich vor Infekten, Demenz und Bluthochdruck.